صحتك

المشي الشمالي... ما هو وكيف يحسّن وظائف القلب؟



المشي الشمالي هو رياضة تستخدم فيها أعمدة «النورديك» الخاصة بالتزلج في أثناء المشي (أرشيفية-رويترز)

لندن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:31-4 مايو 2025 م . 07 ذو القِعدة 1446 هـ

من المعروف أن المشي مفيد جداً لصحة الإنسان، وتشير البحوث إلى أن المشي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، ويقلل من آلام المفاصل، ويخفف التوتر بشكل طبيعي.

وتوصلت دراسة نُشرت في المجلة الكندية لأمراض القلب، إلى أن نوعاً معيناً من المشي يمكن أن يكون مفيداً للأشخاص المصابين بمرض الشريان التاجي، وهو ما يسمَّى المشي الشَّمالي، وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

وتشير نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص المصابين بهذا المرض شهدوا تحسناً في وظائف القلب بعد الالتزام بممارسة رياضة المشي الشمالي لمدة 3 أشهر.

ما هو المشي الشمالي؟

تتضمن رياضة المشي الشمالي استخدام أعمدة مشابهة لأعمدة التزلج في أثناء تحركك. وعلى عكس المشي العادي، يشتمل هذا النوع من المشي على تحريك عضلات الجزء العلوي من الجسم بالإضافة إلى عضلات الجزء السفلي، وفقاً للاتحاد الدولي للمشي الشمالي.

وبدأ هذا النوع من رياضة المشي ضمن التمارين الرياضية خارج الموسم بالنسبة لمتزلجي الجليد، وكان موجوداً منذ منتصف القرن العشرين، وفقاً لما ذكرته صحيفة «هافينغتون بوست» الأميركية.

تحسين القدرة الوظيفية

وفي الدراسة، تم تقسيم 130 شخصاً مصاباً بمرض الشريان التاجي بشكل عشوائي إلى ثلاث مجموعات: اتبعت المجموعة الأولى برنامجاً تدريبياً عالي الكثافة مدة 12 أسبوعاً، والمجموعة الثانية اتبعت برنامجاً تدريبياً مدة 12 أسبوعاً بكثافة متوسطة إلى قوية، والمجموعة الثالثة اتبعت برنامج المشي الشمالي مدة 12 أسبوعاً.

وبعد برنامج التمرين، تمت مراقبة المشاركين مدة 14 أسبوعاً، وتم اختبار قدرتهم الوظيفية -أو قدرتهم على ممارسة التمارين الرياضية أو أداء الأنشطة اليومية التي تتطلب جهداً بدنياً- عن طريق قياس المسافة التي يمشونها في 6 دقائق.

بالإضافة إلى ذلك، طلب الباحثون من المشاركين ملء استبيان خاص بأمراض القلب، واستبيان صحي مكون من 36 سؤالاً. كما تم قياس مستويات الاكتئاب باستخدام مقياس «بيك» الثاني للاكتئاب، الذي يستخدم عادة لقياس الاكتئاب بعد النوبات القلبية. وتم اختبار المشاركين في بداية الدراسة ومنتصفها ونهايتها.

وفي حين شهد جميع المشاركين نتائج صحية إيجابية، فإن أولئك الذين شاركوا في مجموعة المشي الشمالي شهدوا أكبر زيادة في القدرة الوظيفية، مقارنة بمستواهم الأساسي في بداية الدراسة.

وبعبارة أخرى، كان الأشخاص الذين التزموا ببرنامج المشي الشمالي لمدة 12 أسبوعاً أكثر قدرة على إظهار قدرة متزايدة على ممارسة التمارين الرياضية خلال اختبار المشي لمدة 6 دقائق.

وذكرت الدراسة أن القدرة الوظيفية للفرد «تعد مؤشراً مهماً للأحداث القلبية الوعائية المستقبلية لدى المرضى المصابين بمرض الشريان التاجي». ومن المحتمل أن يكون السبب في ذلك هو تنشيط مجموعات العضلات العلوية والسفلية للجسم في أثناء المشي الشمالي.

إن استخدام قوة الجزء العلوي من الجسم لتحريك الأقطاب وتثبيتها، مع تنشيط الجزء السفلي من الجسم يمكن أن يزيد من معدل ضربات القلب، مما يزيد من الفوائد للقلب والأوعية الدموية لديك.

وصرح الدكتور تشيب لافي الذي قاد الافتتاحية المصاحبة للدراسة، بأن «إضافة أعمدة (النورديك) إلى المشي من متوسطة إلى قوية الشدة هو خيار بسيط، وسهل الوصول إليه لتعزيز التحسينات في قدرة المشي، وزيادة إنفاق الطاقة، وإشراك عضلات الجزء العلوي من الجسم، وتحسين المعايير الوظيفية الأخرى، مثل الوضعية، والمشية، والتوازن، وكل ذلك من شأنه أن يحسن سرعة المشي».

وهذا مهم للجميع، ولكن بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من مرض الشريان التاجي.

وقالت الدكتورة تامانا سينغ، المديرة المشاركة في مركز أمراض القلب الرياضية في «كليفلاند كلينك»: «يُعد المشي بانتظام شكلاً رائعاً من التمارين الرياضية التي تقلل من وفيات القلب والأوعية الدموية، من خلال معالجة عوامل الخطر القلبية الوعائية الرئيسية، فهو يساعد على خفض الكوليسترول، وخفض ضغط الدم، وتحسين التحكم في نسبة السكر في الدم، ويساعد في إدارة الوزن الصحي، وغالباً ما يرتبط بعادات وسلوكيات صحية أخرى».

مواضيع الرياضة | دراسة | كندا
